

ほけんだより



つぼみ保育園 保健室 2023年9月

9月は夏の疲れが出るとともに、季節の変わり目でもあり体調を崩しやすくなります。夏の疲れを取るには、睡眠を充分とり、ご飯をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが一番です。

9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。

9月の目標

生活のリズムを整える

事故やケガに注意する

9月の予定

- 4日(月) くるみ身体測定
しいのみ身体測定
- 5日(火) たけのこ身体測定
- 6日(水) しいのみ はみがき講習
- 7日(木) まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定
- 8日(金) たんぽぽ身体測定
- 22日(金) 午後 園医健診
たんぽぽ・たけのこ・くるみ
- 29日(金) くすのき はみがき講習

8月の感染症情報

- 胃腸炎(嘔吐・下痢) 10名
- 新型コロナウイルス 2名
- 突発性発疹 1名
- 流行性耳下腺炎(疑い) 2名

まだまだ、暑い日が続きます。水分をこまめにとって、「熱中症」に注意しましょう。

防災について

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったり
していて心配…

頭をぶつけたけど、病院で
みてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、
頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、
事前にホームページなどで確認を。)

簡単！#8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
 - 2 相談窓口につながります
 - 3 お子さんの症状を話してください
 - 4 医師・看護師が
アドバイスしてくれます
- 対応の仕方、受診する病院など

お住まいの
都道府県の



9月1日は防災の日 非常持ち出し袋の中身は？

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの
紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>

ここにある物以外にも、子ども連れの場合はこんな物も用意を。



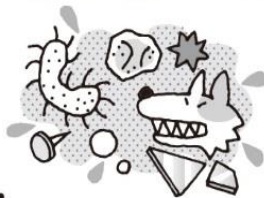
オムツやおしりふき(ウェットティッシュ)、ビニール袋、3日分のミルク(キューブタイプがオススメ)や離乳食、使い捨ての哺乳瓶など。

備えあれば憂いなしですが、逃げるのが優先。子どもを抱っこした状態で
持てるかどうか考えて。

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

傷 口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた
釘を踏むなど、汚染された
ケガは感染症が心配



水 で洗っても

石やガラスが取れない

無理に取ろうと強くこすると悪化します。
病院で取ってもらおう

キ ギギザの傷

化膿しやすく治りが遅い

血 が止まらない

見た目より深いところま
で傷が及んでいるかも

動 物や人にかまれた

感染症が心配です

い つまでも痛い

傷の中に石やガラスが
残っているかも

